

Freinsheim: WEINreich - persönliche Weinstube für Genuss zwischen Tradition und Moderne

Schon lange steht das [Weinreich](#) auf meiner Liste für den Blog. Leider kam ich eine ganze Weile nicht mehr nach Freinsheim. Mein Geburtstag neulich war dann endlich der Anlass, sich in der Weinstube mit regionalen und saisonalen Köstlichkeiten verwöhnen zu lassen.



Leider war das Wetter so schlecht wie lange nicht Mitte August und so speisten wir drinnen, obwohl ich sehr gerne mal in dem wunderschönen gepflasterten Hof gesessen hätte.

Aber auch die Innenräume sind einladend. Schlichte Einrichtung lenkt den Blick aufs Wesentliche: das gute Essen und den Wein, der in Form von Flaschen auf einer Wandkonsole als Dekoration in jedem Raum präsent ist.



Die Küche hat definitiv ihren Schwerpunkt in der Pfalz, bietet jedoch nicht nur den

klassischen Saumagen und Leberknödel an, sondern verbindet Tradition mit Frische und Weltoffenheit. Altbewährtes wird modern interpretiert, Neues geschmackvoll kombiniert. Und so entstehen jahreszeitlich inspirierte Gerichte, die mit Weinen aus dem vielfältigen Angebot (150 Tropfen von 50 Erzeugern aus der Pfalz) vollendetes Geschmackskino ergeben.



Als Einstimmung bekommt man vorweg ein Kistchen mit zweierlei selbstgebackenem Brot und Kräuterquark auf den Tisch gestellt und kann so den ersten Hunger während des Aperitifs schon mal mit knusprig-frischem Backwerk stillen.

Wir wählten als Vorspeise Schaumsuppe von Gartentomaten mit Zimtsahne, eine fruchtig-cremige Angelegenheit mit einem Hauch von Herbst.



Als Hauptgerichte gab es für uns eine offene Lasagne von Pfifferlingen mit Lauch, Parmesan und Blattsalaten; ein Rumpsteak vom Gönzheimer Charolais-Rinderrücken mit „Pfälzer Pommes“ (selbstgemachte Kartoffelecken mit Schale), Kräuterbutter und Blattsalat sowie Wachenheimer Saumagen mit Specksauce, Rieslingkraut und Kräuterkartoffeln. Dazu bestellten wir einen Blanc de Noir und einen Riesling aus der offenen Weinkarte.

Zum Espresso am Schluss gab es für jeden noch einen Würfel selbstgebackenen Brownies – kann man ein Essen schöner beschließen?

Alles war vollendeter Genuss und zusammen mit dem herzlich-persönlichen Service war es wieder einmal ein Aufenthalt mit großem Wohlfühlfaktor.



Im Weinreich gibt es übrigens auch [Gästezimmer](#).

Besucher von weiter her, die ein bisschen ausführlicher die Pfalz erkunden möchten, können sich dort in wunderschönen Zimmern von intensiven Weinproben, Spaziergängen durch Weinberge oder Radtouren entlang der Weinstraße erholen.



Eine Bekannte aus Heidelberg, die öfter in Freinsheim ist, aber das Weinreich noch nicht kannte und der ich es vor einiger Zeit als Tipp genannt hatte, war schwer begeistert und auch ich bin es nach wiederholten Besuchen noch immer.

Ich kann es also von Herzen empfehlen, dort vorbei zu schauen und hoffe, es gefällt euch dort genauso gut wie uns.

Habt eine genussreiche (und weinreiche?) Zeit! =)

eure

Judith





“WEINreich“

Weinstube & Gästezimmer

Inh.: Henning Weinheimer

Hauptstraße 25

67251 Freinsheim

Telefon: 0 63 53 / 95 98 640

Kulinarische Abenteuer in den USA, Teil 4, Kalifornien III

Meine letzte Etappe der langen Reise ist erreicht: San Francisco.

Die Stadt, von der ich schon als Kind geträumt habe und die neben New York auf Platz 1 der Orte stand, die ich in den USA unbedingt sehen wollte!

Die Stadt, die mich nicht nur begeisterte und faszinierte, wie der Big Apple es tat, sondern die mich mit ihrer Schönheit verzauberte, was man sicher nicht von vielen amerikanischen Städten sagen kann.

Ja, San Francisco ist wirklich schön. Die Architektur, die victorianisch genannt wird, aber ganz viele Einflüsse aus aller Welt in sich eint und die in meinen Augen etwas ganz eigenes darstellt, ist zauberhaft. Die Straßen voller alter

Häuser in fröhlichen Farben mit Erkern, verziert mit Pilastern, Kapitellen, Gebälk und vielen anderen architektonischen Elementen bieten dem Betrachter reichlich Augen- Genuss und dem Aufmerksamen je nach Viertel auch Street Art, meist in Form von Graffiti.

Glücklicherweise hatte ich in San Francisco eine ganze Woche Zeit und konnte in Ruhe die Stadt mit ihren unterschiedlichen Vierteln erkunden.

Ich bummelte durch China Town, wo die Straßen durchzogen waren von roten Lampions, wo an vielen Wänden Drachenbilder prangten und wo sich bunte Geschäfte voller Fächer, Stoffschuhe oder asiatischer Kleidung aneinander reihten, alles verbunden durch einen undefinierbaren, exotischen Geruch.



Im italienischen Stadtteil waren alle Laternenmasten mit der grün-weiß-roten Flagge markiert, aber auch so wäre mir sofort aufgefallen, wo ich mich befand. Ein italienisches Restaurant neben italienischem Café neben italienischem Laden. Überall wird auf den Straßen genossen, sei es ein Glas Wein in einer Bar oder eine Pasta nebenan in der Rosticceria. Überall hängt der Duft von Pizza, Knoblauch, Urlaub in Italien... Ein Fest für alle Sinne, ein Urlaub im Urlaub.

Kulinarisch hatte ich noch fünf berichtenswerte Erlebnisse in San Francisco.

Am Wochenende fuhren wir aus der Stadt heraus Richtung Süden, wo ich in einem kleinen Örtchen mit dem poetischen Namen Halfmoon Bay Fish and Chips aß. Wenn ich schon am Meer bin, muss es jetzt auch mal wieder Fisch sein, beschloss ich und steuerte dahin, wo laut Schild auch die Einheimischen essen:

Seafood Halfmoon Bay. Dort genoss ich in der Sonne stützend meinen herrlich frischen Backfisch mit French Fries, Remoulade und Krautsalat.



In San Francisco selbst aßen wir in der Nähe der Fishermans Wharf in einem Burgerrestaurant namens [Johnny Rockets](#), wo ich das erste Mal in meinem Leben Pommes frites aus Süßkartoffeln kostete – ein Gedicht! Seit meinen zwei Reisen nach Südafrika liebe ich ja Süßkartoffeln, aber als Pommes sind sie der Wahnsinn. Ich war sofort verliebt. Schade, dass es das nicht auch in Deutschland gibt. Die Burger waren lecker, die Onion rings ebenfalls und auch der Joghurt- Knoblauch- Dip, den es dazu gab. Ebenfalls ein erstes Mal war das Philly Cheese Steak Sandwich, das ich mir mit Nina teilte und das eine Art Sandwich mit Gyrosfleisch und Käse darstellt. Da ich generell nicht der größte Fastfood- Fan bin, denke ich nicht, dass ich es mir noch einmal bestellen muss, aber es war sehr lecker. =)



Als Nachtisch sollte es Eis sein und ein paar hundert Meter weiter in der Leavenworth Street wurde die kalte Süßigkeit der [Cold Stone Creamery](#) auf eine mir bisher unbekannte Weise angeboten: die gewählten Sorten wurden auf kalten Steinen mit Zutaten wie Keksen, Früchten, Soßen und so weiter vermischt und dann erst in den Becher gegeben. Man hat eine riesige Auswahl an Kreationen, kann sich aber auch alles selbst zusammen stellen und bekommt nicht nur ein buntes

Erlebnis für den Gaumen, sondern auch einen Showeffekt für die Augen beim Entstehen des eigenen Bechers.

Falls ihr mal in den USA seid, schaut vorbei! So etwas habe ich in Europa noch nirgends erlebt und es ist definitiv mal ein Eis- Erlebnis der anderen Art.

Gegen Ende meiner Reise fuhr ich noch einmal zur Golden Gate Bridge, die ich unbedingt noch einmal aus der Nähe sehen wollte, auch wenn ich schon am ersten Tag mit dem Auto darüber gefahren war. Nachdem ich bis zur Mitte geschlendert war, den Blick über die Bucht, die Inseln und die Stadt auskostet und viele Fotos geschossen hatte, suchte ich in den angrenzenden Vierteln der Stadt nach einem ruhigen Ort zum Mittagessen. Ich fand ihn in der Nähe des Fort Mason in der ruhigen Buchanan Street. Das **Fresh Bay Cafe** ist klein und scheint vor allem von einheimischen Stammgästen besucht zu werden.



Es gibt dort leckere frische Salate, Suppen, Sandwiches und süße Backwaren, die man an zwei, drei Tischchen vor dem Café oder drinnen in einem kleinen Raum mit Rundbogenfenstern genießen kann.



Die Damen hinter der Theke sind freundlich und großzügig, lassen hereinstolpernde Touristinnen mit Kreditkarte zahlen, auch wenn man unter dem 15 Dollar-Mindestumsatz liegt und warten geduldig, bis man sich aus dem vielfältigen Angebot für ein Getränk entschieden hat.

Der griechische Salat mit Feta war leicht und lecker und das kleine Brötchen mit Butter dazu gerade richtig, um zu sättigen und noch Platz für ein Stück Streuselkuchen mit Johannisbeermarmelade zu lassen, der mich an Linzer Torte erinnerte und mein leichtes Sommermahl perfekt abrundete.

Am allerletzten Tag unternahm ich noch einen Streifzug durch die Haight Street und den Stadtteil Haight-Ashbury, der in den 60er Jahren durch die Beatnik- und Hippie- Bewegung bekannt wurde und auch heute noch den Geist dieser Tage spürbar in sich trägt.



In keinem anderen Bereich der Stadt habe ich so viel Street Art gesehen. Die Häuser waren noch bunter als sonst, die Läden können mindestens als ausgefallen, meist eher als verrückt bezeichnet werden. Happy High Herbs nennt sich ein Laden. Ein paar Schritte weiter wird Yoga angeboten. Daneben ein Highlight für Modedefreaks: mehrere Geschäfte bieten Mode aus über einem Jahrhundert an und ermöglichen beim Stöbern eine wahre Zeitreise in die modische Vergangenheit von 1880- 1980. Die Bewohner dieses Stadtteils scheinen oft junge Leute zu sein, die ein wenig Hippie- Geist in sich tragen und das Leben auf lässig- unkomplizierte Weise genießen.



Diese Atmosphäre herrschte auch einige Blocks weiter im **Oakside Cafe**, wo ich nach langem

Bummeln durch die Straßen eine Pause einlegte. Die bunte Haight Street, die herrlichen villenähnlichen Häuser, die allgegenwärtige Kunst und die unglaublich vielfältigen und originellen Geschäfte hatten mich etwas reizüberflutet. Reizarm war das Café zwar auch nicht gerade, denn schon das senfgelbe Schild am Eingang strahlte mich an und die Wände im Inneren waren nicht weniger farbenfroh... Sonnengelb neben rosa neben blau, die Einrichtung schloss sich der Pracht an und wartete mit mehrfarbigen Tischen und Stühlen auf. An den Wänden hingen zahllose Gemälde, die vor allem kleine Kinder zeigten und man hat den Eindruck, dass die Besitzer dieses Ladens ihr eigenes inneres Kind noch in sich tragen.



Zu genießen gibt es eine reiche Auswahl an heißen und kalten Getränken, Smoothies, sehr guten Kaffee, bunt belegte Sandwiches, Bagels sowie Kuchen. Hat man sich entschieden, kann man an der großen Glasfront mit Blick auf die Straße sitzen oder die alte Holztreppe hinauf steigen und im wohnzimmerähnlichen Halbgeschoss das quirlige San Francisco eine Weile ausblenden.



Ich habe im Oakeside einen der besten Cappuccini meiner USA- Reise getrunken und einen sehr feinen Zimtstreuselkuchen gegessen. Leider war nicht die Tages- und Hungerzeit für einen Bagel oder ein Sandwich, aber ich bin sicher, auch diese Herzhaftigkeiten lohnen sich.

Nach dieser kleinen Erholung spazierte ich noch weiter durch das Viertel, bewunderte die herrlichen Häuser und kam schließlich zu meinem letzten Ziel: den Painted Ladies am Alamo Square. Die berühmte Reihe mehrfarbiger Holzhäuser aus dem 19. Jahrhundert sind eine der besonderen Sehenswürdigkeiten San Franciscos.



In ihrem Rücken erhebt sich die Skyline der modernen Stadt und verbindet postkartenmotivisch die zwei Seelen San Franciscos, den Geist der Vergangenheit und die moderne technisierte Gegenwart, die kosmopolitisch-bunte Geschichte und den noch immer aktuellen amerikanischen Traum, der für mich in Kalifornien deutlich spürbar war.

Hier endet meine Reise durch das Land der unbegrenzten Möglichkeiten.

Ich hoffe, es hat euch Spaß gemacht, mich zu begleiten und vielleicht konntet ihr ja ein paar Ziele kennen lernen, die ihr bei einer zukünftigen Reise ansteuern wollt.

Ich wünsche euch eine genussreiche Zeit und bewahrt euch euer Fernweh und eure (kulinarische) Abenteuerlust!

eure Judith

Speyer: Bummeln, Essen im

Mediterraneo & Naschen bei Chocolaterie Patisserie Sprengart &

Von meinem [rohköstlichen Kurs in Nellys kulinaroh- Schule](#) habe ich euch ja schon berichtet.

Davor hatte ich endlich mal wieder Gelegenheit, durch das schöne Speyer zu streifen. Wer noch nie dort war, dem sei nur geraten, einmal vorbei zu schauen, denn ein Besuch lohnt sich immer.

Bei schönem Wetter lässt es sich herrlich bummeln und am Rhein vorbei schauen, bei Regen kann man den Dom bestaunen, dem Museum der Pfalz einen Besuch abstatten oder dem Imax oder SeaLife.



Die

Stadt am Rhein mit der größten erhaltenen romanischen Kirche hat für mich immer einen Hauch von südlichem Flair. Vielleicht liegt das an der offenen, hellen Atmosphäre des Domplatzes und der angrenzenden breiten Straße, die von Palmen und italienischen Eisdielen gesäumt zum Altpörtel hinunter führt und deren schmucke Häuser mit französischen Mansarddächern und

freundlichen, oft sommerlichen Farben eine fröhliche Stimmung erzeugen.

Leider war bei unserem Besuch das Wetter nicht ganz so sommerlich, sondern aprilhaft launig und es regnete immer wieder aus unheilvoll grauem Himmel. Das hielt uns aber nicht ab von einem bewundernden Gang um den Dom, dessen Mauern von den verschiedenen Bauphasen erzählen und dessen Inneres die stille Erhabenheit alter Bauwerke ausstrahlt, die schon viel gesehen und erlebt haben und noch vieles überdauern werden.

Neben dem Altpörtel stöberten wir in einem Bürstengeschäft und ich erstand eine Gemüsebürste und eine Pilzbürste – so was wollte ich schon lange haben. Dann machten wir uns mit knurrendem Magen auf die Suche nach einem kleinen Mittagessen und ich erinnerte mich an eine entzückende italienische Oase in einer Seitenstraße, in der ich vor längerem mit meiner Mutter gelandet war.



Das

Mediterraneo

Man bekommt im [Mediterraneo](#) nicht nur Eis und ein Stück Pizza auf die Hand, wie das in Italien so oft der Fall ist, sondern man kann auch warme Pastagerichte, Salate und Antipasti-Teller bestellen und das Ganze mit leckeren italienischen Kuchen oder *gelato* abrunden.



Zu

unserem Glück war gerade ein runder Tisch mit farbenfroher Mosaikplatte frei geworden.

Neben uns an der Wand hingen drei Fotos mit spaghettiessenden Berühmtheiten aus früheren Zeiten und um uns herum herrschte lebhaft mediterrane Stimmung in dem fast vollbesetzten Lokal, wo viele ihre Pastas und Salate mit einem mittäglichen Glas Wein genossen, sicher inspiriert durch die italienische Lebens- und Genuss- Art und verführt von den zahlreichen Weinflaschen, die in einem Regal präsentiert werden.



Wir

bestellten uns einen Antipasti- Teller für 2. Dazu gab es wunderbare frische Pizzabrötchen und nachdem wir die

getrockneten Tomaten, eingelegten Gemüse, Oliven und den herrlich würzigen Käse verputzt hatten, waren wir so rundum glücklich und befriedigt, also wären wir im Italienurlaub. Gerne hätten wir noch ein Stück Torta della nonna (Probieren! Die Zitronencreme- Tarte mit Pinienkernen ist ein Gedicht!) genascht oder ein Tiramisù probiert, doch wir waren zu satt und wollten ja auch noch Platz lassen für das Menü des kulinaroh- Kurses.

So stöberten wir nach dem Essen und einem Espresso nur noch in den Regalen, wo man Nudeln, Pesto, Marmeladen und Eingemachtes aus der italienischen Küche kaufen und sich ein Stückchen Italiengenuss mit nach Hause nehmen kann.

Chocolaterie Patisserie J. Sprengart



Schon auf dem Weg zum Mediterraneo hatten wir die kleine Patisserie an der Ecke gesehen und auf dem Rückweg mussten wir sie uns natürlich genauer anschauen. Wir hatten dort sozusagen unseren visuellen Nachttisch, denn der kleine Laden bietet wunderbares Naschwerk an. Der Duft verrät schon mit einem feinen Hauch Schokolade, dass es allerlei Köstlichkeiten gibt.

In den Regalen findet man Kakaohaltiges in zahlreichen Formen, da stehen Liköre, Sirup und kusmi- Tees in allen Farben, Marmeladen, Öle und andere Delikatessen ziehen Genießerblicke auf sich. In der Vitrine leuchten farbenfrohe Törtchen mit Früchten und Schokolade, wie man sie in Paris findet und die man am liebsten alle kosten würde und daneben liegen



verführerische Eclairs.

Update 2019: Die Patisserie befindet sich mittlerweile nicht mehr im Zentrum von Speyer, sondern in Dudenhofen in der Landauer Straße!!

Ich hoffe, ich konnte euch Speyer ein wenig ans Herz legen, wenn ihr noch nicht dort wart und denen, die den schönen Ort schon kennen, vielleicht noch einen neuen kulinarischen Streifzug vorschlagen.

Einen Urlaubstag dort einzulegen, lohnt sich und falls ihr in der vielfältigen Gastronomie noch andere schöne Genuss- Orte findet oder kennt, freue ich mich auf eure Tipps!

Habt eine genussreiche Zeit,
eure Judith

Kulinarische Abenteuer in den USA Teil 4 Kalifornien II

Außerhalb LA bekam ich auf dem Highway 1 einen ersten Eindruck von der Schönheit der kalifornischen Küste. Sanfte Hügel winden sich entlang des Ozeans, der sich am ersten Roadtrip-Tag unter einem fast wolkenlosen Himmel ins Unendliche ausbreitete. Am Straßenrand wechselten Palmen mit grünen Wiesen, rauere Felsen mit feinsandigen kleinen Stränden. Nur noch ein Cabrio und während des Fahrens der Geruch von Meer

fehlten mir zum perfekten Glück.



In Pismo Beach entdeckte ich am Straßenrand „[Old West Cinnamon Rolls](#)“ und marschierte kurzentschlossen hinein. Eine vielfältige Auswahl an Zimtschnecken oder besser –rollen wartete in einem Vitrinenschrank: klassische nur mit Zimt, welche mit Walnüssen, mit Pecannüssen, mit Nüssen und Rosinen, mit Streuseln,... Etwas überfordert entschied ich mich am Ende für die Ur- Version Zimt. Meine Wahl wurde sogar kurz heiß gemacht (wie es in Amerika oft der Fall ist, auch bei Sandwiches oder Scones) und dann genoss ich meine erste amerikanische Zimtrolle aus weichem Hefeteig und herrlich zimtlig- süßer Zuckerfüllung. Delicious!



In Morro Bay machte ich eine Pause und bummelte eine Straße hinunter bis zum Meer. Dabei entdeckte ich [The Rock](#), eine kleine Espresso- Bar, die sich gutem Kaffee verschrieben hat. Sie wirbt sogar mit einem der besten Kaffees der Vereinigten Staaten.

Der Hauskaffee, den ich bestellte, war auch in der Tat sehr gut, brauchte keine Milch, war stark und aromatisch und brachte meinen Koffeinspiegel wieder auf ein vernünftiges Maß.



Nach der ersten Übernachtung in San Simeon ging es gleich nach dem Aufstehen, einem Frühstücks-Apfel und leider ohne Kaffee weiter Richtung Norden. Ein paar Meilen weiter liegt nämlich auf einer Hügelspitze hoch über dem Meer ein schlossartiges Anwesen: Hearst Castle.

Es wurde in den 20er Jahren von dem Zeitungsverleger Hearst erbaut, der im Laufe der Jahre aus dem einfachen Familienlandgut einen prächtigen und luxuriösen Palast werden ließ, der verschiedene europäische Baustile in sich verbindet und mit originalen Bauelementen und Antiquitäten aus Europa ausgestattet wurde, die Hearst sammelte.



Man kann dort verschiedene Führungen durch das Schloss und das Grundstück machen und die lohnen sich auf jeden Fall! Man bekommt Einblick in eine märchenhafte Welt des Luxus, in der sich die Augen nicht satt sehen können.

Von diesem beeindruckenden Ort aus fuhr ich weiter die Küste entlang...



Meine zweite Übernachtungs- Station

des Roadtrips war Monterey, eine nette Kleinstadt, von der ich jedoch leider nicht sehr viel sah, weil es fast meinen ganzen Aufenthalt in Strömen regnete.

Ich ruhte also aus, nutzte Regenpausen für kleinere Spaziergänge und eine große Sintflut für die Suche nach dem Fishwife in Pacific Grove. Der Tipp einer kalifornien-erfahrenen Freundin war Gold wert, denn das Restaurant war zwar etwas abgelegen in einer ruhigen Straße am Rande eines – wunderschönen und pittoresken – Wohngebietes, aber dafür nicht so furchtbar touristisch, wie es am Hafen der Fall war.



Die thematisch dekorierten Räumlichkeiten waren schlicht aber ansprechend und das Personal freundlich. Die Karte machte die Auswahl schwer, denn alles klang lecker. Ich entschied mich für einen kleinen Salat als Vorspeise und einen Fisch als Hauptgang, der aromatisch mariniert und gegrillt war und auf einem Bett aus roten Bohnen und einer knusprigen Maistortilla lag, dazu gab es eine Art Pesto und knackigen Broccoli.



Es war köstlich und ich überaus froh, dass ich mich auf die Suche nach diesem Tipp gemacht hatte!

Und obwohl ich satt war, musste ein Nachtisch her, denn Lisa hatte mir als Dessert den Key Lime Pie sehr ans Herz gelegt und das zu Recht! Eine herrlich frische Limettencreme auf knusprigem Mürbteigboden wurde getoppt von einer cremig-

sahnigen Decke und bildete mit Gaumenfeuerwerk den Schlusstakt eines der besten Essen, das ich in den USA hatte.



Von Monterey aus fuhr ich mit nur kleinen Pausen direkt weiter nach San Francisco, um endlich meine Freundin wieder zu sehen und eine Woche bei ihr und ihrer Familie zu verbringen. Die dortigen Erlebnisse gibt es zu lesen in den kulinarischen Abenteuern in den USA, Teil 5, Kalifornien III... =)

Bis dahin wünsche ich euch eine genussreiche Zeit, bewahrt euch euer Fernweh und euren Abenteuergeist!
eure Judith

Roh- köstlicher Samstag in Speyer: Ein Einführungskurs in der „kulinaRoh Schule für Rohkost“

Was fällt euch zu Rohkost ein? Möhrchen und Quarkdipp? So ähnlich ging es meiner Freundin Ines und ich muss gestehen, dass ich das Ganze auch höchstens um diverse Salate erweitert hätte. Ines hatte über eine Freundin von einer Rohkostschule mit tollen Kursen gehört und wollte darüber einfach mehr

erfahren. Spontan fragte sie mich und genauso spontan beschloss ich, dass so ein Einführungskurs doch spannend sein könnte und sagte zu.

Und? Ich habe es nicht bereut! =)



Die vier Stunden bei Nelly Reinle- Carayon und ihrem Kollegen Lars waren... rundum sinnliche! In herzlicher und offener Atmosphäre wurde gequatscht, Wissen vermittelt, gefragt, geknabbert und geschleckt und dabei viel gelacht. Wir erfuhren nicht nur viel über uns bisher unbekannte Nüsse, Früchte und Süßungsmittel, die in der Rohkost Verwendung finden, sondern durften auch von allem kosten und bekamen nebenbei sogar immer mal noch andere Kreationen vorgesetzt, die einer der beiden aus den Dörrgeräten hervorzauberte.

Der Kurs stand unter dem Motto „Spargel küsst Erdbeere“ und die uns erwartende Rezeptemappe enthielt neben einer Liste mit verschiedenen Lebensmittelgruppen ein Vier- Gänge- Menü:



Alle Rezepte sind auch für Veganer geeignet und recht schnell zubereitet, sofern man einen guten Gemüsehobel, scharfe Messer und einen leistungsstarken Mixer und Küchenmaschinen hat. Nach einer ersten Einweisung wurde dann auch fleißig geschnippelt und püriert, gemischt und probiert.



Die Suppe wurde im Mixer sogar lauwarm püriert und wärmte zudem gut durch einen Hauch Chili, sodass sie gar nicht wie erwartet eine „kalte“ Angelegenheit war.

Die Rohvioli bestanden aus dünnen Scheiben Rote Beete und Süßkartoffel, die wir mit einer Mischung aus Cashewkernen und Gewürzen füllten und liebevoll garnierten mit schwarzem Sesam, Frühlingszwiebeln und gehackten Kürbiskernen.

Der Spargel war über Nacht in Orangensaft mariniert worden und wurde nun von einer feinen Sauce aus Mandelpüree, Tamari, Senf, Gewürzen und Orangensaft umarmt und dann von Erdbeeren

geküsst. Die verliebte Symbiose sank auf ein weißes Bett aus Rübchen- Rüschen.

Der krönende erhebende Abschluss, das Tiramisù, bestand aus einem Cashewkern- Boden mit Zitronenschale und Coconut Nectar, worauf eine Schicht Erdbeeren kam (ein Teil wurde püriert, ein Teil klein geschnitten) und das Ganze wurde getoppt mit Cashewsahne aus Nüssen, Wasser, Vanillepulver und einem Hauch Baobab.



Das ganze Menü war unglaublich lecker und ich möchte auf jeden Fall demnächst mal als Gast in das Bistro kommen, das unter der Woche dort rohe Leckereien anbietet und an manchen Sonntagen sogar einen Brunch, der schon Wochen vorher ausgebucht ist und sich somit ebenfalls lohnen sollte.

Ich kann jedem, der sich für Rohkost oder gesunde (und vegane) Ernährung interessiert, nur ans Herz legen, einmal im Birkenweg 2 in Speyer vorbei zu schauen oder einen Kurs in der kulinaroh- Schule zu besuchen.



Auch

wenn man wie ich sicher niemals reiner Rohköstler werden wird, kann sie spannende neue Ideen liefern, wie man aus rohem Gemüse tolle Gerichte zaubern kann.

Sie kann eurem Gaumen neue Eindrücke vermitteln und ihm neue Geschmäcker beschermen. Und sie kann vor allem neue Impulse geben, damit Ernährung nicht nur gesünder, sondern vor allem immer wieder vielfältiger, kreativer und (roh?)köstlicher wird!

In diesem Sinne wünsche ich euch eine köstliche Zeit!

eure Judith